

Ensalada de Pollo China

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 1 paquete** fideos Ramen con aderezo oriental
 - 16 onzas** repollo común o de ensalada de repollo (1 bolsa)
 - 1/4 taza** chalote (escalonia) picado
 - 1/2 taza** pimiento rojo o verde picado
 - 2** pechugas de pollo cocidas y frías, cortadas en cubos
 - 1/2 taza** cacahuates tostados sin sal
- Aderezo:
- 1 cucharadita** azúcar (a gusto)
 - 1 cucharada** aceite de oliva
 - 1/4 taza** vinagre blanco o de arroz
 - 1 paquete** del sabor de fideos Ramen con aderezo oriental

Preparación

1. Enjuague la ensalada de repollo y escúrrala. Póngala aparte.
2. Parta los fideos. Póngalos aparte.
3. En un tazón pequeño, prepare el aderezo con el azúcar, el vinagre, el aceite de oliva y el paquete de aderezo oriental. Revuelva bien.
4. En un tazón grande, agregue los pimientos, los chalotes, los cacahuates sin sal y otros vegetales, si lo

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	190
Grasa total	10 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	20 mg
Sodio	360 mg
Total de Carbohidrato	16 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	11 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

prefiere. Agregue el pollo y la ensalada de repollo.

5. Vierta el aderezo y mezcle.

6. Sírvala fría.

Connecticut Food Policy Council, Farm Fresh Summertime Recipes